



Согласовано:

Директор школы

Меню
на 14 Апреля 2025 г.

Завтрак

	Масса порции		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин. Вещества		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Каша гречневая молочная	200	250	10,2	9,3	48,3	317,6	0,3	0,5	0,30	86,1	6,7	213
Фрукт по сезону	100	100	0,13	7,25	0,09	66,1	0	0,01	0,00	0,24	0	75
Какао с молоком	200	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,1	0,4	1,60	172	1,0	496
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого завтрак:	530	580	18,38	23,22	98,21	667,8	0,5	1,42	1,9	273	8,9	

Итого:

36,8	46,4	196,4	1335,6	0,9	2,8	3,8	545,3	17,8	1360,0
------	------	-------	--------	-----	-----	-----	-------	------	--------

Обед

	Масса		Пищевая ценность				Витамины, мг			Мин.		Номер рецептуры
	7 - 11 лет	с 12 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	250	1,5	5,5	6,2	143,2	0	2,32	8,50	49,5	0,6	95
Котлета куриная	90	100	20,53	16,5	16,53	177,3	0,1	2,1	0,00	61	1,3	357
Макароны отварные	150	180	6,66	5,94	35,48	221,4	0,1	0,9	0,00	14,4	1,3	256
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,9	0	0	0,00	5,1	0,8	457
Хлеб ржаной	25	40	2,4	0,45	12,3	62,85	0,1	0,69	0,00	9,9	1,3	574
Хлеб пшеничный	35	45	4,6	0,54	29,5	125,6	0	0,51	0,00	14,1	1,2	576
Итого обед:	700	815	35,89	29,03	109,31	769,3	0,4	6,52	8,5	154	6,5	
Итого за день:	1230	1395	71,78	58,06	218,62	1539	0,7	13,04	17	308	13	

Итого:

143,6	116,1	437,2	3077,1	1,4	26,1	34,0	616,0	26,0	2315,0
-------	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	------	--------

Выработано по ГОСТ 30390-2013

Технолог
Зав. производства
Калькулятор

